PROFESSIONAL 101 USER MANUAL

取扱説明書

SM-707.1J

1.0 取り扱いについて

お買い上げ頂きありがとうございます。当製品は胸部バンドを使用しないまま心拍数（ハートレート）を測れる機能があります。

時計を腕に付けて、指を時計に当てると、心拍数（ハートレート）を計測します。

別売りの胸部バンドを使用することも可能です。（製品には含まれません）

注意項目

1）この時計を他の商業目的として、または専門分野には使用しないでください。

2）お使いになる前に、この説明書をよくお読みいただきその機能と注意項目をご理解ください。

3）この時計の心拍数（ハートレート）計測は補助的な物で、医療機器の代替品としては使用できません。

4）水中ではご使用になれません。

2.0 ご注意とお手入れ

1）精密機械です。裏ぶたを開けないでください。

2）常温で使用してください。化学薬品も避けてください。

3）静電気または強い磁気が発生する所を避けてください。

4）乱暴に使用しないでください。また、強い衝撃を避けてください。

5）ケースの汚れはよくしぼった柔らかい布で拭き取ってください。防水パッキンを腐食させないために石けんや化学薬品を使用しないでください。

6）PUストラップ(ベルト)の汚れは石けん水で拭き取ってください。腐食しないために腕周辺には香水や化粧品は使用しないでください。

7）淡色、クリアカラーのストラップは変色するおそれがあります。

8）使用しない時は高温多湿を避け保存してください。

9）腕時計は直接肌に触れるので、きれいな布でこまめに汗や汚れをふき取り、常に清潔にしてください。万一、肌などに異常が生じた場合には直ちに使用を中止し、医師にご相談ください。

3.0 防水と電池のご注意

防水について

時計に水が入ったり、水滴が出た場合は、電子パーツの破損防止のため、直ちに修理に出してください。

電気寿命

この時計は電池交換後約2年間作動します。ただし、使用頻度が多い場合は2年以内に切れることがあります。購入時には動作確認用のモニター電池が入っています。

電池交換

この時計の液晶パネルまたはELバックライトの照度が低下した場合、バッテリー低下表示が表示されたら電池交換をしてください。

警告

時計の電池は幼児の手が届かないところに保管してください。

4.0 機能

タイムモード
＊ 時、分、秒、月、日
＊ 12/24時間切り替え
＊ 時報

デイリーアラームモード
＊ アラーム：１回
＊ 鳴動時間：約30秒

心拍数（ハートレート）モード
＊ 計測範囲：30〜240ビート/分
＊ 指タッチセンサーとチェストバンドも使用可（別売り）

エクササイズモード
＊ 最大心拍値、平均心拍値表示
＊ 心拍ゾーン：適正・高・低
＊ 距離、歩数、スピード

クロノグラフモード
＊ 1/100秒
＊ 計測時間23時間59分59.99秒まで
＊ 100ラップメモリー

消費カロリー
＊ ０から9999カロリー

タイマーモード
＊ 1秒単位
＊ 設定時間99時間59分59秒まで
＊ アラーム：ラスト10分より毎分、ラスト1分より10秒間隔、ラスト5秒カウントダウン、タイムアップ

ログブック
＊ 7日間ログブック
＊ 4週間ログブック

その他
＊ 5気圧防水
汗や水しぶき程度

5.0 設計について

ライトボタン[EL]
 * 3秒間点灯します。

モードボタン[M]
 * 機能モードを選びます。
 * 各機能モード中：長押してセッティング画面に入ります。
 * セッティング画面中：違うセッティングにうつります。
 * 長押しでセッティングを終了します。

心拍数（ハートレート）センサー[HRI]
 * タッチし続けて計測します。

スタート/ストップブタン[S/S]
 * クロノグラフモード、タイマーモード、エクササイズモード：スタートとストップ
 * セッティング画面中：セッティングの変更。

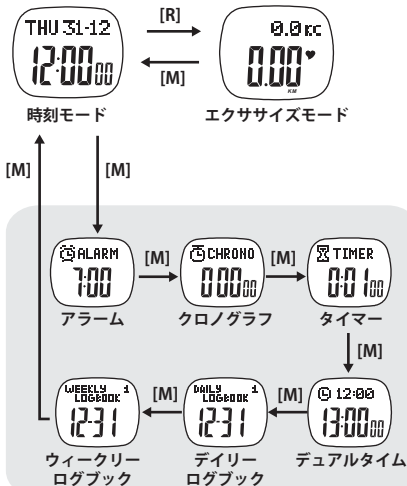
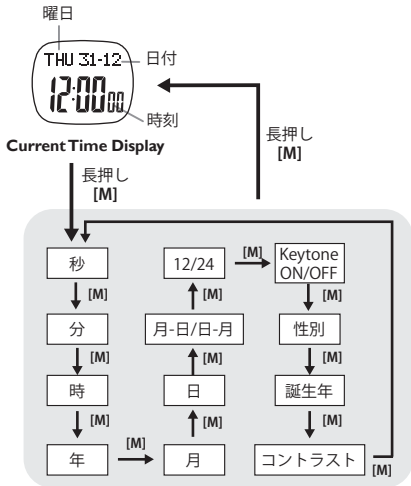
リセットボタン[R]
 * エクササイズモード：モードの種類を選択できます。
 * カウントが停止中。長押してリセットします。
 * セッティング画面中：セッティングを変えます。

注：ボタンの機能は上記の通りですが、実際の操作方法については以下ご覧下さい。

6.0 主要な機能モード

THU 31-12
12:00 00
[R]
[M]
0.0 KC
0.00
KM
時刻モード
エクササイズモード
[M]
[M]
ALARM
7:00
[M]
CHRONO
0:00 00
[M]
TIMER
0:01 00
アラーム
クロノグラフ
タイマー
[M]
WEEKLY LOGBOOK 1
12-31
[M]
DAILY LOGBOOK 1
12-31
[M]
12:00
13:00 00
ウィークリー
ログブック
デイリー
ログブック
デュアルタイム

7.0 時刻モード

曜日
THU 31-12
日付
12:00 00
時刻
Current Time Display
長押し
[M]
長押し
[M]
秒
[M]
分
[M]
時
[M]
年
[M]
月
[M]
日
[M]
月-日/日-月
[M]
12/24
[M]
Keytone ON/OFF
[M]
性別
[M]
誕生年
[M]
コントラスト
[M]

7.1 時刻のセット

時刻モードのセット

▶ ボタン**[M]**を約2秒間長押しするとセッティング画面に入ります。(秒の表示が点滅します)

セットの順序

▶ 秒の表示が点滅している時に**[M]**を押すと下記の順番で変わります。**[S/S]**または**[R]**を押すと秒がゼロに戻ります。

▶ 次の分、時、年、月、日、の点滅中数字を、**[S/S]**または**[R]**を押して設定します。月-日、日-月の選択

▶ **「12Hr」(12時間制)** または **「24Hr」(24時間制)** が点滅中、**[S/S]**または**[R]**を押して選びます。

▶ **key tone**「ON」または「OFF」が点滅中、**[S/S]**または**[R]**を押して、**操作音**の有無を選択します。

▶ **SET GENDER (性別)**「F」または**[M]**が点滅中、**[S/S]**または**[R]**を押して「F女性」「M男性」を選びます。

▶ **誕生年**の設定

▶ 表示コントラスト”数字”が点滅中、**[S/S]**または**[R]**を押して 1 から16までの数字を選び見安いレベルを選択します。

▶ セットが終わり、ボタン**[M]**を約2秒押すと戻ります。

8.0 デイリーアラームのセット

9.0 クロノグラフモード

クロノグラフ　ディスプレー

1. 計測タイム

0　lap 1　30

[S/S]　[S/S]

2. 累計タイム

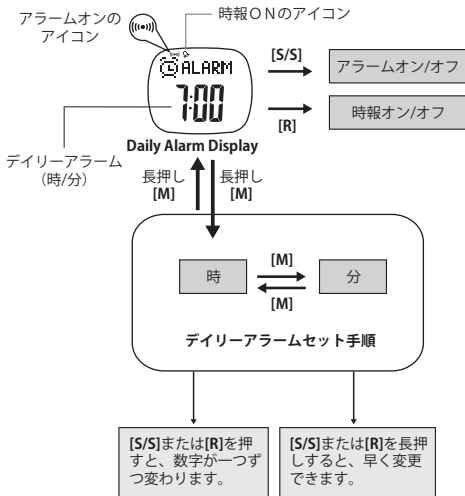
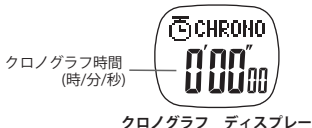
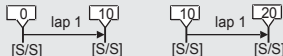
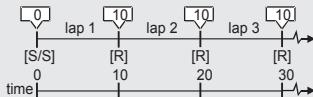
0　lap 1　10　10　lap 1　20

[S/S]　[S/S]　[S/S]　[S/S]

3. ラップタイム

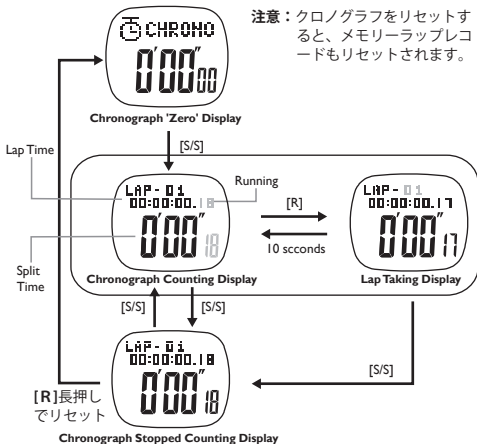
0　lap 1　10　lap 2　10　lap 3　10

[S/S]　[R]　[R]　[R]

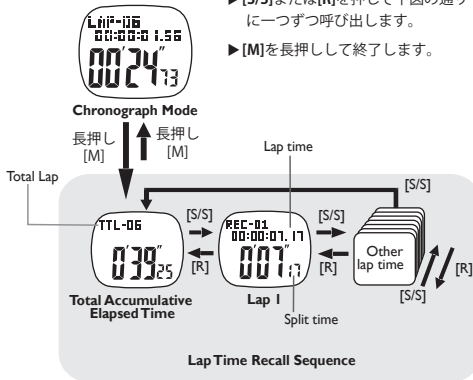
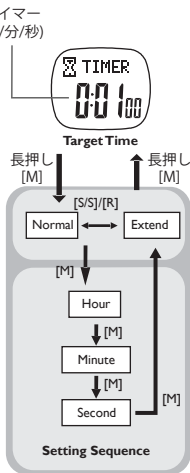
time　0　10　20　30

全てのラップ数のトータルタイム
各ラップ

[S/S]
で、スタートとストップ。

[R]
を押してラップ

9.1 クロノグラフ　モード ー 操作方法

9.2 クロノグラフ　モード ー メモリーラップ呼出し

メモリーラップ呼出し方法

- ▶**[M]**を約2秒間長押します。
- ▶**[S/S]**または**[R]**を押して下図の通りに一つずつ呼び出します。
- ▶**[M]**を長押しして終了します。

10.0 タイマーモードのセットについて

タイマーのセット方法

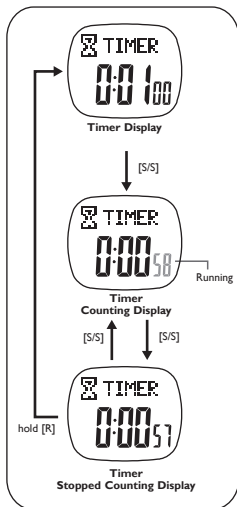
▶**[M]**ボタンを約２秒間長押しします。

▶セット画面：**[M]**を押すと、下図のように　変わります。

▶ノーマル・エクステンドの選択

▶「時」「分」「秒」それぞれ点滅中に、**[S/S]**または**[R]**を押して時間をセットします。 (長押しすると早く調整できます)

▶セットしたら**[M]**を押してタイマー表示に戻ります。

10.1 ノーマルタイマーモードについて

「**NORMAL**」仕様を選びます **(10.0)**。

タイマーの使い方

▶**[S/S]**一回を押してスタートします。作動中**[S/S]**を押してストップします。

▶タイマーがゼロになると、アラームが30秒鳴り続けます。

タイマーの再セット

▶タイマーをストップし、**[R]**を押して再セットできます。

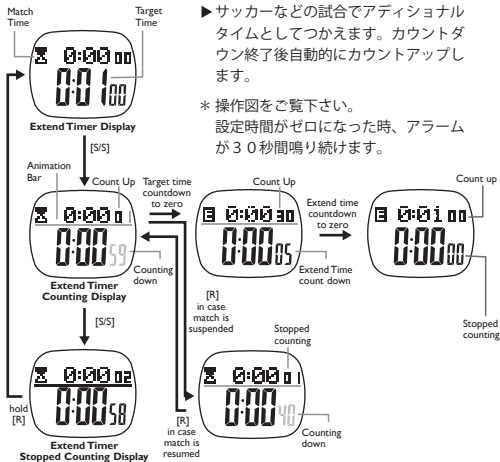
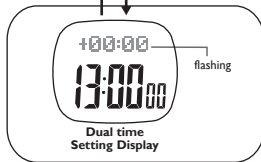
簡易セット

▶[R]を押すと5分・10分・・・・45分まで5分おきにセットすることも可能です。

10.2 エクステンドタイマーモード

「**ENTEND**」仕様を選びます。

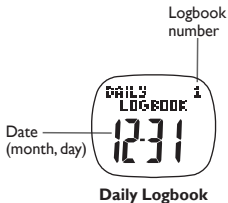
▶サッカーなどの試合でアディショナルタイムとしてつかえます。カウントダウン終了後自動的にカウントアップします。

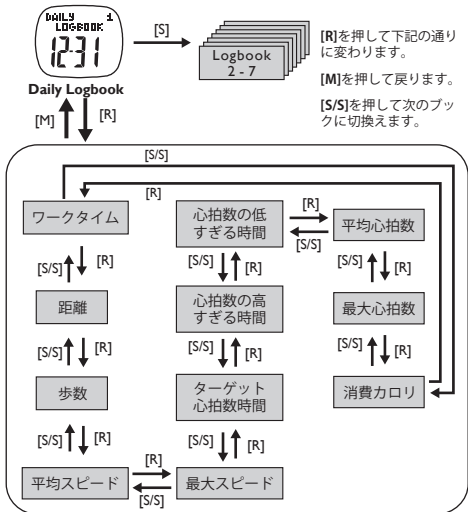
＊操作図をご覧下さい。
設定時間がゼロになった時、アラームが３０秒間鳴り続けます。

11.0デュアルタイム（第2時刻帯）モードのセット

デュアルタイムモード時に

- ▶**[M]**を2秒間長押ししてセット画面に入ります。
  [S/S]または**[R]**を押して時間調整　が出来ます。
- ▶**[S/S]**または**[R]**を押し続けると、早く　調整できます。
- ▶セットが終わって**[M]**を長押しし戻ります。

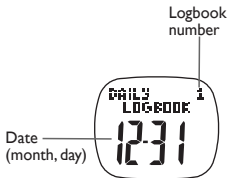
12.0 デイリーログブック

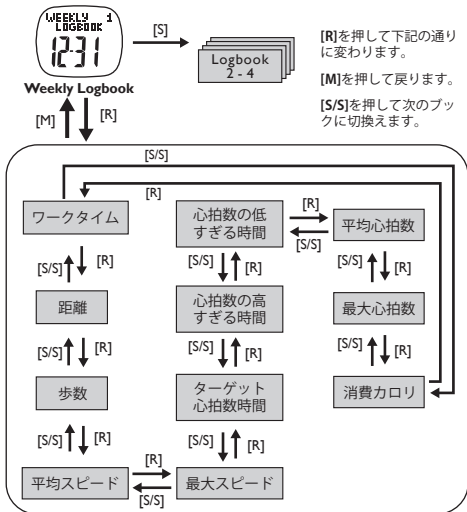
デイリーログブックについて

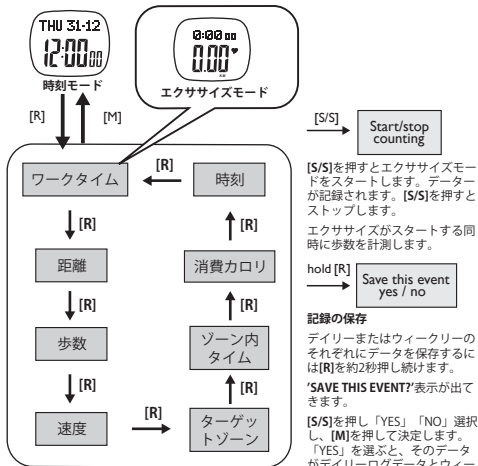
▶この時計にはお客様の七日間のデータを記録する機能があります。

Daily Logbook

12.1 デイリーログブック ー メモリの呼び出し

13.0 ウィークリーログブックについて

ウィークリーログブックについて

▶この時計にはご自身の4週間のデータを記録する機能があります。

Weekly Logbook

13.1 ウィークリーログブック ー メモリの呼び出し

14.0 エクササイズモード

時刻モードの時[R]を押すとエクササイズモードに切換わります

[R]を押しながら図の通りに切り替ります。

[S/S]を押すとエクササイズモードをスタートします。データーが記録されます。**[S/S]**を押すとストップします。

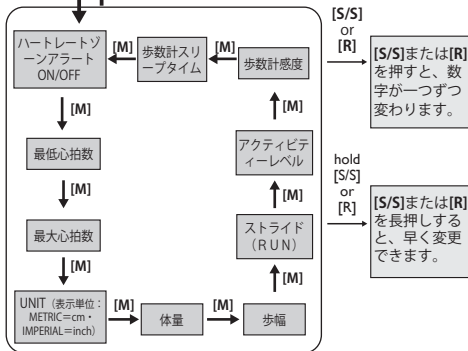
エクササイズがスタートする同時に歩数を計測します。

記録の保存

デイリーまたはウィークリーのそれぞれにデータを保存するには**[R]**を約2秒押し続けます。

'SAVE THIS EVENT?'表示が出てきます。

[S/S]を押し「YES」「NO」選択し、**[M]**を押して決定します。「YES」を選ぶと、そのデータがデイリーログデータとウィークリーログデータに保存されます。

14.1 エクササイズモードのセッティングについて

14.2 エクササイズモード ー アクティビティーレベル

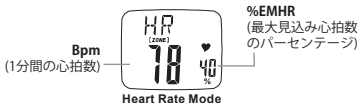
このレベルはお客様が通常おこなう運動量によりレベルを選びます。**14.1**

Low ー あまり運動しない。

Medium ー 約1時間の運動を週2～3回。

High ー 定期的に運動する。

注：
必ず**「Activity」**に入って自分に向いているレベルを選んでください、レベルにより消費したカロリーを計算します。

15.0 心拍計測 ー EMHRと%EMHR

Bpm （1分間の心拍数）
EMHR（最大見込み心拍数）
%EMHR（最大見込み心拍数のパーセンテージ）

心拍数は図のように表示されます

- 心拍数(例78)：心拍数／分（bpm)
- 最大設定心拍数のパーセンテージ(40%)
- 心拍数/最大設定心拍数のパーセンテージ

最大見込み心拍数のパーセンテージ

- 人の心臓の動きの分析に役に立ちます。
- トレーニングの参考になります。
- 健康目的でご使用の場合設定心拍数を医師と相談してください。

最大見込み心拍数 (EMHR)

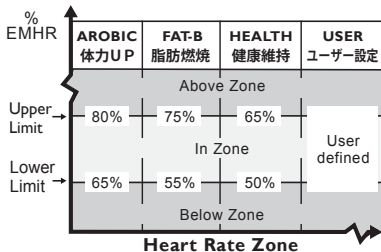
- EMHR=220ー年齢数
- 例：27歳の人のEMHRは？
- EMHR=220-27=193

注：９９歳迄EMHRを測れます。

最大見込み心拍数のパーセンテージ (%EMHR)

- %EMHR=心拍数/EMHR＊%
- 例：心拍数78の人の%EMHRは？
- %EMHR=78/193＊%＝40%

注：使用する前に必ずご自身の年齢と性別を
入力してください。正しい情報が表示できなくなります。
年齢と性別の記入については前述7.0にご参考下さい。

15.1 心拍数計測 － ハートレートゾーン

ハートレートゾーンとは？

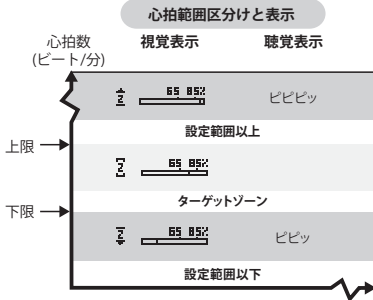
心拍数を目的のハートレートゾーン内に維持することで、より効果的なエクササイズが行えます。

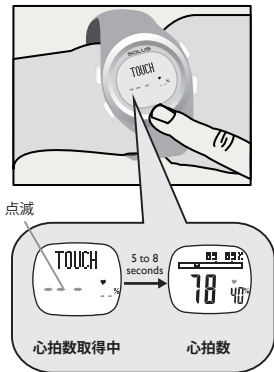
警告：ハートレートゾーンの設定についてはよく医師またはコーチと相談してください。

15.2 心拍数計測 − ハートレートゾーンアラート

設定したハートレートゾーンを上回るか、下回ると表示と音でお知らせします。

1）ハートレートゾーンの設定は医師やトレーナーの指示する数値に設定することができます。

2）年齢、性別、エクササイズの目的により設定することができます。**14.1**の設定の項目でセッティングします。

＊ ゾーンアラートについて
アラートがONの場合、「範囲以下」「範囲以上」に対してそれぞれのアラートが鳴ります。

15.3 心拍数計測 ー 指タッチセンサー計測方法

指タッチセンサーの測り方について

＊左図の通りにチェストバンドを使用しないで指センサーで心拍を測ります。

1) 時計裏ぶたがきちんと肌に接している事を確認にしてください。

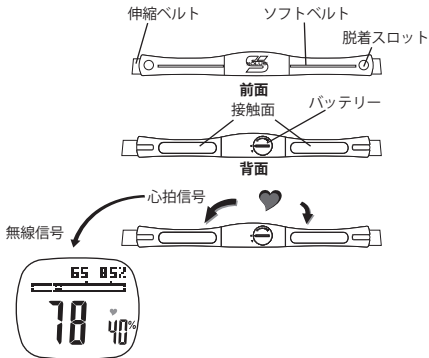
2) 親指かひとさし指をセンサー（HR1)に約5秒

タッチしてください。心拍数を取得するとバネルに表示します。

15.4 チェストセンサーバンドで測定する場合

当製品はチェストセンサーバンドも使用可能です。（ただし、バンドは商品に含まれていません。別売り）

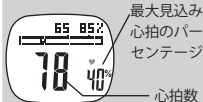
チェストセンサーバンドを使用する場合下記の通りにしてください。

注： チェストセンサーバンドを使用するとき
指タッチセンサーは作動しません。

15.5 心拍数測定　ー　チェストセンサーバンドでの計測

時計を腕に付けください。

チェストセンサーバンドのコンタクト部分を肌に接して装着して下さい。

「エクササイズモード」を選ぶと自動的に作動します。

注：心拍数を表示しない場合、または表示にかかる時間が長い場合に、考えられる原因と解決方法については16.0を参照しやり直してください。

心拍数表示

チェストセンサーバンドで心拍数を取得する事について

＊**「エクササイズモード」**に入った数秒のうちに"♥"の表示が出てきます。バンドから心拍数をスキャンしています。

＊ 心拍を取得すると、バネル上に心拍数とパーセンテージ数を表示します。

16.0 心拍数を表示しない場合、または表示に時間がかかる原因について

1）原因：乾燥した肌
▶ 対策：指と付けている所を湿らせてください。

2）原因：正しくセンサーに触れていない。
▶ 対策：時計が肌に当たるようにきちんと装着し、指先ではなく指の平でセンサーをタッチしてください。

3）原因：a) 指が強くセンサーを押しすぎている。
b) 時計の装着のしかたが不適正。
▶ 対策：体の正面で人さし指での計測が効果的です。

4）原因：肌の老化
▶ 対策：絞ったタオルで肌を拭きます。

5）原因：多量の汗やオイルがセンサーの伝導に影響します。
▶ 対策：ティッシュまたは柔らかいタオルで腕や時計のバックケース「HR2」を拭いてください。

6）原因：多毛の腕
▶ 対策：装着部分の脱毛

7）原因：不整脈
▶ 対策：不整脈の方は使用できません。

17.0 電池節約モードと電力低下予告表示

電池節約モード

この時計はLCDパネルの表示を消し電池を節約するモードがあります。電池節約モードに入っても機能はそのまま働いています。

電池節約モードの選び方

時刻表示画面のとき[R]を約5秒間長押しします。その時LCDの表示が消えます。いずれかのボタンを押せば戻ります。

電力低下表示

電力低下の時" ▭ "が出てきます。ただし低い温度の環境で使う場合電力低下表示が消えてしまいます。

電池交換は、正規販売店にお持込いただくことをおすすめいたします。

WWW.SOLUSWATCH.COM

この時計に関する国内のお問い合わせ

日本総販売元　株式会社インテック

info@intec1998.co.jp